




献立	材料	分量 4人分	参考	作り方
キーマカレー 	合ミンチ	120g		① にんにく、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにしておく。トマトは湯むきをして皮をはずし、種ごとみじん切りにする。 
	トマト	80g	小2玉	
	玉ねぎ	100g	大1/4	② 深さのあるフライパンで、ミンチを炒め、油が出てきたらにんにくを加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて透明になったらピーマンとトマトを加える。
	ピーマン	40g	小2	
	にんにく	8g		
	カレールー	60g		③ ふたをして10分ほど煮込んだら、刻んだルーを加え、よく混ぜた後さらに5分ほど煮込む。 
				キーマカレー エネルギー 158kcal たんぱく質 7.4 g 食塩相当量 1.4g
*カレールーの量は、通常の人数分の半分				



ポイント！

- 普通のカレーより水分が少ないので、ルーの使用が少なく減塩になります。
- にんにくの香りで食欲アップ！夏バテ防止になります。
- 肉の代わりに炒った木綿豆腐を使ってもおいしいです。
- トマトは缶詰でもできます。(ダイスカット缶)